

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 1					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (овсяная)	200	6,26	10,26	27,42	228,00
3		Бутерброд с сыром, маслом сливочным	50	5,80	8,30	14,83	157,00
б\н		Вафли	50	2,04	12,00	21,20	150,00
376		Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,00	60,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	14,17	30,57	78,45	595
52	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
102		Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,06	4,28	19,08	130,66
294		Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом	90	14,58	21,78	14,04	310,50
304		Макароны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
388		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
б\н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	30,49	31,28	123,74	898,68
389	ПОЛДНК	Сок в ассортименте	180	0,76	0,00	28,56	94,80
338		Киви	50	0,61	0,00	7,29	35,86
б/н		Янтарная булочка	70	8,21	2,43	28,28	168,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,58	2,43	64,13	298,66
1(8)	УЖИН	Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами	50	6,81	5,75	12,37	128,55
315		Голубцы ленивые	200	20,58	13,18	29,54	319,37
331		Соус сметанный с томатом	35	0,62	1,74	2,46	28,03
377		Чай с лимоном	180	0,18	1,80	14,40	58,50
б\н		Хлеб пшеничный	35	2,63	0,98	17,99	92,75
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	30,82	23,45	76,76	627,20
386	УЖИН 2	Ряженка	180	5,04	5,76	6,84	99,00
б\н		Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
б\н		Соль пищевая йодированная на день	5				
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	200	6,42	7,88	30,03	161,64
		ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	2260	91,48	95,61	373,11	2581,18

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 2					
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	50,40	10,48	38,00	266,00
379		Чай с сахаром	200	0,05	0,01	12,15	48,60
бн		Пряник	50	1,05	9,20	19,13	173,95
3		Бутерброд с сыром, маслом сливочным.	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	57,30	27,99	84,11	645,55
18	ОБЕД	Салат зеленый с огурцами	60	0,60	3,60	1,98	42,60
88		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,73	8,63	96,75
277		Рулет мясной с луком и яйцом	90	8,01	8,91	9,36	112,05
139		Капуста тушеная	180	3,60	6,00	19,08	149,40
388		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
бн		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	17,92	23,09	80,73	593,18
	ПОЛДНИК						
389		Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	0,00	27,18
219		Сырники из творога со сметаной или вареньем	120	10,8	1,98	16,38	126,35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	11,7	1,98	16,38	153,53
71	УЖИН	Овощи свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,60
127		Пюре картофельное	150	3,15	6,75	26,25	180,00
234		Котлеты или биточки рыбные	90	11,88	16,74	10,44	239,25
376		Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
бн		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	19,59	25,01	78,65	621,35
420		Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	122,40
бн		Сушки	15	1,13	0,50	11,19	53,70
бн		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	10,13	6,26	17,49	176,10
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:			2290	116,64	84,33	277,36	2189,71

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
День 3							
190	ЗАВТРАК	Каша манная с изюмом	200	7,38	6,65	52,56	296,00
6		Бутерброды с колбасой	50	7,20	9,70	15,60	179,00
б\н		Сушки	50	2,25	0,99	22,38	107,40
376		Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,00	60,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	16,90	17,35	105,54	642,40
ОБЕД							
112		Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,02	2,18	17,33	96,66
304		Рис отварной	180	6,3	11,80	50,20	280,40
350		Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	19,64	78,84
229		Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,1	3,87	4,32	84,60
б\н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	20,39	18,45	114,49	653,50
ПОЛДНИК							
338		Фрукт свежий	110	0,94	0,00	11,44	47,67
389		Сок в ассортименте	180	0,76	0,00	0,00	21,96
б\н		Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			305	3,08	2,12	34,63	132,27
УЖИН							
294		Котлеты рубленые из бройлер цыплят в соусе	90	14,58	21,78	14,04	310,50
309		Макароны отварные	100	3,73	5,43	17,67	116,00
143		Рагу из овощей	100	1,40	8,20	10,50	120,56
377		Чай с лимоном	180	0,18	1,80	14,40	58,50
б\н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	23,64	38,61	82,31	738,06
УЖИН 2							
386		Ряженка	180	5,04	5,70	6,84	99,00
б\н		Зефир	30	0,30	0,00	24,45	93,00
б\н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			215	5,34	5,70	31,29	192,00
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:			2240	69,35	82,23	368,26	2358,23

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 4					
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	21,90	14,70	97,50	537,35
66		салат из моркови с изюмом	100	12,60	1,33	22,50	95,30
б\н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
379		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	41,42	20,11	161,60	865,75
27	ОБЕД						
82		Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,80
246		Гуляш из отварной говядины	90	13,59	5,76	2,97	117,90
302		Каша рассыпчатая гречневая	180	9,00	7,54	48,87	299,52
349		Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	19,63	52,56
б\н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	27,99	17,82	106,63	672,78
338	ПОЛДНИК	Банан	100	1,33	0,00	20,98	88,89
389		Сок мультифрукт	180	0,76	0,00	28,57	94,80
б/н		Шоколад молочный	20	1,66	5,90	12,60	110,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	3,75	5,90	62,15	294,09
71	УЖИН	Огурец свежий	30	0,24	0,00	1,02	4,80
71		Помидоры свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,80
125		Картофель отварной	150	2,85	6,60	22,20	159,00
234		Котлеты или биточки рыбные	90	11,88	16,74	10,44	239,25
376		Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
б\н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	19,17	24,80	74,24	597,35
386	УЖИН 2	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	101,70
б\н		Печенье сахарное	15	0,45	0,60	27,50	60,20
б\н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,49	6,36	34,88	161,90
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:			2230	97,82	74,99	439,50	2591,87

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
День 5							
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	200	4,08	8,58	26,74	200,80
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
бн		Печенье	50	3,80	3,10	28,20	156,00
1,00		Бутерброд с маслом сливочным	50	2,60	8,80	14,30	147,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,56	24,02	86,82	622,40
71	ОБЕД						
102		Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,06	4,28	19,08	131,00
290		Птица тушеная	90	11,79	13,32	2,97	179,10
202		Макаронны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
350		Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	19,64	78,84
бн		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	26,30	18,92	108,61	710,74
389	ПОЛДНИК	Сок в ассортименте	180	0,76	0,00	28,56	94,80
338		Киви	50	0,61	0,00	7,29	35,86
бн		Янтарная булочка	100	11,73	3,47	40,40	240,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	13,10	3,47	76,25	370,66
23	УЖИН	Салат из свежих овощей	60	0,60	3,66	4,14	52,20
315		Голубцы ленивые в соусе	180	18,52	11,86	26,59	402,41
377		Чай с лимоном	180	0,18	1,80	14,40	58,50
1(8)		Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами	70	9,53	8,04	17,31	179,97
бн		Хлеб ржаной	30	2,34	0,36	13,80	67,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	31,17	25,72	76,24	760,88
420	УЖИН 2	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20
бн		Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
бн		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,24	6,62	42,63	204,84
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:			2250	91,37	78,75	390,55	2669,52

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
День 6							
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшениная)	200	6,01	9,38	29,64	228,00
3		Бутерброд с сыром и сл. маслом	50	5,80	8,30	14,83	157,00
б/н		Вафли	50	2,04	12,00	21,20	150,00
377		Чай с лимоном	200	0,08	0,01	18,75	66,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	13,93	29,69	84,42	601,00
52	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
ТТК 35		Суп с мясными гастрономическими изделиями и яйцом	200	6,70	10,59	12,42	184,18
269		Котлеты, биточки (особые) в соусе	90	14,76	15,12	18,00	266,40
139		Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50
б/н		Кисель концентрированный	180	0,09	0,00	26,17	105,12
б/н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	29,31	35,36	100,51	849,54
б/н	ПОЛДНИК	Рулет произ.	60	5,00	1,92	22,42	145,00
338		Фрукт свежий	100	0,80	0,00	12,60	52,00
389		Сок яблочный	180	0,90	0,00	0,00	21,96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	6,70	1,92	35,02	218,96
71	УЖИН	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
294		Котлеты рубленые (из птицы)	90	14,12	9,05	13,18	232,20
202		Макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
376		Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	23,84	11,05	91,02	602,30
386	УЖИН 2	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	122,40
б/н		Пряники	30	2,25	0,99	22,38	107,40
б/н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			215	11,25	6,75	28,68	229,80
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:			2315	85,03	84,77	339,65	2501,60

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 7					
120	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	181,50
8		Бутерброды горячие с колбасой, с сыром	50	14,40	19,40	31,20	358,00
		Зефир	60	0,60	0,00	48,90	186,00
382		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	21,43	24,89	119,70	813,70
	ОБЕД						
95		Суп рыбный	200	6,88	6,72	11,46	133,80
294		Котлеты рубленые из бройлер цыплят	90	14,58	21,78	14,04	310,50
302		Рис отварной	200	5,00	8,13	55,20	314,20
349		Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,81	87,60
б/н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	30,44	37,23	125,51	959,10
	ПОЛДНИК						
289		Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	0,00	27,18
219		Сырники из творога со сметаной или вареньем	120	10,80	1,98	16,38	126,35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	11,70	1,98	16,38	153,53
69	УЖИН	Салат из свеклы с р/м	60	0,85	3,61	4,96	55,68
210		Омлет	50	5,30	10,70	5,60	140,00
259		Жаркое по-домашнему	200	19,54	8,91	24,00	254,85
377		Чай с лимоном	200	0,20	2,00	16,00	65,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	29,64	26,62	76,26	648,03
386	УЖИН 2	Ряженка	180	5,04	5,70	6,84	99,00
б/н		Печенье	50	1,05	9,20	19,13	173,95
б/н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			235	6,09	14,90	25,97	272,95
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:			2345	99,30	105,62	363,82	2847,31